

# CEPILLADO DE DIENTES

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1015-01S - Revised 07/08

¡Sus dientes deben durar toda la vida! Las caries y enfermedades de las encías pueden evitarse o reducirse con la remoción diaria de la placa, ingiriendo comidas balanceadas y limitando los alimentos altos en azúcar.

**PLACA** es una sustancia pegajosa blanco amarillenta formada por desechos de los alimentos, saliva y gérmenes que viven en su boca. Esto hace que sus dientes luzcan sucios y su aliento huela mal. Es importante remover esta placa diariamente para prevenir que los gérmenes formen ácidos que pueden causar caries u otros productos que pueden dañar sus dientes, encías y el hueso de la mandíbula. Usted puede remover esta desagradable placa con la limpieza adecuada de sus dientes y encías por lo menos dos veces al día.



## LIMPIEZA DIARIA DE DIENTES Y ENCÍAS

*¡Use cepillos blandos solamente!*

- Use un cepillo de dientes blando que puede comprar en la tienda de reclusos. Si su cepillo se vuelve muy gastado o deshilachado, puede ser que usted cepille sus dientes demasiado fuerte o que es tiempo de comprar otro cepillo.

*¡Use pasta dental con fluoruro!*

*¡Use movimientos suaves y pequeños cuando se cepilla!*

- No limpie sus dientes como si estuviera refregando una tina de baño. Al refregarlos puede dañar sus dientes y encías, haciéndolos más sensibles.

*¡No se apure cuando se cepilla!*

- Tómese un buen tiempo para limpiar sus dientes. Solamente dos minutos probablemente NO remuevan la placa.

*¡Limpie las partes donde su cepillo no puede llegar!*

- Por lo menos una vez al día use hilo dental (si está disponible en su yarda, dependiendo del nivel de seguridad) y suavemente limpie entre sus dientes y ligeramente bajo las encías.

- Mantenga el hilo tirante contra el costado del diente y arrástrelo arriba y abajo en el costado del diente.
- Necesita limpiar los dos lados de cada diente. NO se olvide de pasar el hilo detrás de los dientes de atrás o donde ya no hay dientes al lado. **¡La limpieza con hilo puede ayudar a mantener sus encías sanas y prevenir las caries entre los dientes!**
- Después de limpiarse con el hilo, masajee suavemente sus encías con el dedo. Luego enjuáguese con agua salada tibia. Esto mejorará las encías rojas o hinchadas.

## CÓMO QUITARSE LA PLACA

- Para quitar la placa comience el cepillado de los lados de los dientes que tocan las mejillas. Coloque el cepillo en un ángulo de modo que las cerdas toquen el diente y la encía el mismo tiempo. Use pequeños círculos suaves a modo de masaje limpiador.
- Después del cepillado del lado de la mejilla de su boca, en los dientes de arriba y abajo, cepille el lado que mira hacia la lengua, en los dientes de arriba y de abajo de la misma manera.
- Para limpiar la parte de adentro de los dientes de adelante, arriba y abajo, coloque el cepillo de dientes verticalmente en su boca. Usando la punta del cepillo haga un movimiento de barrido hacia afuera.
- Cepille la superficie plana de masticación de sus dientes de arriba y abajo. Estas superficies tienen surcos y cavidades donde los alimentos y los gérmenes se esconden. Cepille con movimientos circulares nuevamente, tomando pocos dientes cada vez.
- Por último, ¡pero no menos importante! Cepille suavemente la lengua para eliminar los gérmenes y hacer que su boca se sienta más fresca.



Cepillos y pasta de dientes pueden comprarse en la tienda de reclusos. También están disponibles otros elementos de ayuda a la higiene de la boca. Información de cómo cepillarse los dientes está ahora disponible en su televisor, en el canal ADC.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”